

Tazn de Ensalada Verde y Dorada

Sirve: 25 Porciones

25 Porciones

Ingredientes	Weight	Measure
Ensalada verde mixta	1 1/2 lb	3/4 gl
Naranjas		6 naranjas
Guisantes dulces o brócoli		1 1/2 tzas
Semillas de girasol, desgranado		3/4 tza
Aderezo de ensalada asiática	6 oz	

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	61	
Grasa total	2.61 g	
Proteinas	1.68 g	
Carbohidrato	8.55 g	
Fibra dietetica	1.92 g	
Grasa saturada	0.2 g	
Sodio	80.5 mg	

Preparación

1. Lave y seque la lechuga.
2. Pele y corte las naranjas en media ruedas.
3. Escalde y enfría los guisantes dulces o brócoli.
4. Combine las verduras verdes, naranjas, guisantes dulces o brócoli y semilla de girasol. Revuelva la ensalada con el aderezo. Sirva